SZUPERinfó




ÚJSÁGUNK KÖRNYEZETBARÁT, ÚJRAHASZNOSÍTOTT PAPÍRRA KÉSZÜL

BÉKÉSCSABAI REGIONÁLIS 2019. október 26., XXIX/43.



Apró

MUNKA

A Külügyminisztérium felhívja a külföldi munkára jelentkezők figyelmét, hogy saját érdekeik védelmében minden esetben előzetesen ellenőrizzék a hirdetések valós tartalmát, a munkaügyi központoknál tájékozódjanak, hogy bejegyzett magán-munkaközvetítőről van-e szó, a munkaközvetítőnek ne adjanak pénzt, és a munkaszerződést csak akkor írják alá, ha a tartalmát megértették és elfogadják!

Középfokú gépész és gépjármű ügyintézői végzettséggel, B, C, D kategóriás jogosítvánnyal munkát keresek. 06-30/6625-898

Karosszéria lakatos munkakörbe, kiemelt bérezéssel munkatársat keresünk. 06-30/9535-540 Gécs Norbert

Családi házhoz bejárónőt keresek. Bogdány Tamás 06-30/7428-642

Békéscsabai munkahelyre autószerelőt felveszünk. Diesel Garage Kft. 06-70/703-7883

Mérlegképes könyvelőt keresünk békéscsabai könyvelőirodába. Elvárások: 2 év gyakorlat, naprakész adóismeretek. Főbb feladatok: napi könyvelés, bérszámfejtés, bevallások önálló készítése. Stigma Kft. Önéletrajzokat várjuk: bokor.karoly@gmail.com

Ács szakmában jártas kollegákat keres a Tető Körös Kft. 06-30/240-7740

AVON kozmetikumok értékesítéséhez tanácsadókat és 2 fő koordinátort keresek. Akár 35% kedvezmény, előmeneteli lehetőség. 06-30/479-1984 (Hajdú Lívia)

C, E kategóriás, GKI kártyás, belföldes gépkocsivezetőt keresünk napi fuvarfeladat végzésére. Manolo Trans 06-30/9455-579

Gépkezelőket keresünk ingyenes szállással, felújított lakásokba, Veszprém megyébe! Órabér: 1450 Ft; cafi&mozgóbér: 71.300 Ft/hó +bónusz 10.000 Ft. +36-20/272-6118 Pannonjob Kft.

Összeszerelőket keresünk ingyenes Balaton parti szállással Veszprémbe. Kereset: nettó 175.000 Ft-tól +kedvezményes étkezési lehetőség. +36-20/240-5449 Pannonjob Kft.

Németországi sertésfeldolgozó üzembe betanított szalagmunkára keresünk munkavállalókat azonnali kezdéssel. Bővebb információ. Tel.: 06-30/249-0798 Quantum GmbH

Békéscsabai munkához keresünk építőipari segédmunkást. East-West Invest Kft. +36-30/751-0465

Békéscsabán, hajnali munkára hírlapkézbesítőt és díjbeszedőt keresünk. Érdeklődni: H-P 8-16-ig. 06-70/647-6082 Flóra Press Bt.

BEUGRÓS TAKARÍTÓNŐT KERESEK BÉKÉSCSABAI POSTÁRA VÁLTOZÓ IDŐBEOSZTÁSBAN. (05:00-08:00; 05:00-09:00; 08:00-16:00; 16:00-20:00) FELTÉTEL: minden terület helyettesítésének vállalása! Fizetés nettó 700 Ft / óra. Érdeklődni: 31/783-2614 Ki-Takarít Kft.

C, E kategóriás jogosítvánnyal és GKI kártyával rendelkező gépkocsivezetőket keresünk hosszú távú folyamatos munkára. Tel.: 06-20/959-1452 (Bíró Trans Plusz Kft.)

Könnyű fizikai, női munkára keresünk új kollégákat Békéscsabán. Sorjázó-végellenőrző munkakör, 3 műszak. Hívj bizalommal: +36-20/ 229-3073. Work Force Kft.

Építőiparban jártas kőművest keresek, helyi viszonylatban. 06-30/289-5344 NAPKOR-ÉP Kft.

Mezőgazdasági gépszerelő képzettséggel, illetve "B" kategóriás jogosítvánnyal rendelkező munkaerőt keresek. Majernyik László Agro-Timola Szerviz 06-70/771-3381

Keresünk Temesvárra élelmiszeripari üzembe min. 8 általános iskolai végzettséggel rendelkező munkatársakat csomagolói munkakörbe. 12 órás, két műszakos munkarendbe. Heti bérezés. Havi 250.000-320.000 Ft. Tel.: 06-70/342-6168 (Dektralen-D SRL)

Békéscsabai pizzériába pizza futárt, diszpécsert, konyhai kisegítőt felvesz a Békés Pizza Kft. csabaipizza@gmail.com, 06-70/532-5442

Gyere, dolgozz velünk! Bejelentett munkaviszonyt, kiemelt bérezést, bérelőleget, ingyenes szállást, munkába járást biztosítunk. Betanított dolgozó és targoncás ajánlatainkból válogathatsz Győr és Kecskemét környékén. Munkavégzési helyek: Autoliv, BOS, SMR, SMP, Rába. Jelentkezz most! 06-70/639-9920 (JOBmotive Kft.)

Önállóan dolgozni tudó autószerelőt vagy gépszerelőt felveszünk autóbontóba, Békéscsabára. 06-20/553-0309 Autóbontó

Tezola Trade Kft. keres építőipari szakmunkásokat. (Kőműves, hőszigetelő, hidegburkoló, festő). Hosszútávú stabil munkahely, kiemelt fizetés. 06-70/3378-432, 06-70/7776-264. E-mail: info@tezola.com

Csatlakozz csapatunkhoz! Fémipari munkakörökbe keresünk hegesztő, lakatos, gépi forgácsoló, CNC-gépkezelő, szerszámkészítő, gépbeállító, darukezelő, nehézgépkezelő és konténerező sofőr dolgozókat Győr és Kecskemét környéki munkára. Versenyképes fizetést, juttatásokat, szállást, munkába járást, hazautazási támogatást, bérelőleget biztosítunk. Jelentkezz most! 06-70/415-9021 (JOBmotive Kft.)

Nyílászáró beépítéséhez keresünk ácsot, asztalost, kőművest. 06-70/619-8149 Glória Trade Kft.

INGATLAN

Békéscsabán, a Kazinczyn eladó egy első emeleti, kétszobás, erkélyes, egyedi cirkófűtéses lakás. Irányár: 14,5 MFt. Tel.: 06-20/502-0207

Gyomaendrőd, Dan-zug belsőn eladó: bekerített, tetőtér beépítéses ház (berendezéssel együtt), termő gyümölcsfákkal, ápolt gyeppel. A földszinten tágas, fedett terasz, nappali-konyha, jól felszerelt fürdőszoba WC-vel, kényelmes lépcső. A tetőtérben 5-6 fő kényelmesen elhelyezhető. Víz fúrott kútból, hidroforral. Villany, TV van. Nagyméretű stéggel, alumínium csónakkal együtt eladó 6,3 MFt-ért. 06-20/945-8588

Gyulán irodának, családi háznak alkalmas 2015-ben épült 150 m^2-es ingatlan eladó. 29,9MFt. +36-30/600-3544

Békéscsabán, Szarvasi úton 3 szobás, 2 szintes összkomfortos családi ház (fűtés gáz-, vegyes tüzelés) garázzsal, melléképülettel, kis kerttel eladó. Érdeklődni: 18-20 óra között. 06-30/738-2953

Kazinczyn kétszobás, földszinti lakás és a Tábor utcában garázs eladó. Közvetítők ne hívjanak! 06-70/335-7586

Békéscsaba belvárosában szerkezetkész ikerházfél, garázzsal eladó. 06-20/390-7095

Eladó Vésztő, Kóti út 59. szám alatt, csendes helyen 1050 m^2-en, 90 m^2-es, összkomfortos családi ház. Ir.ár: 5,8 MFt. 06-30/528-4393

Eladó Békéscsabán, I. kerületben 70 m^2-es házrész. 06-70/292-0482

Békéscsabán, Kenderföldeken eladó egy 980 m^2-es zártkert, 10 m^2-es téglaépülettel, fúrt kúttal, villanyárammal. Irányár: 1,05 MFt. Tel.: 06-20/502-0207

Békéscsabán, Mokryn 120 m^2-es kertes családi ház eladó. 06-20/327-1826

Tanya eladó Békéscsaba belterületén: 6000 m^2, közművesített, 4 szobás házzal, melléképületekkel. 06-20/390-7095

Békéscsabán, Kőrösi utcában felújítandó 2 szobás családi ház, nagy kerttel eladó. Ir.ár: 10,9 MFt. 06-70/419-8877

Békéscsabán, Arató utcában közművesített építési telek/kert eladó. 06-30/272-0332

Lencsésin, 2 szobás, felújítandó téglalakás eladó. 06-70/948-0527

Csendes helyen családi kertes családi ház eladó Békéscsabán. 06-20/587-3057

Békéscsabán, a katolikus bérpalotában eladó egy földszinti, egyszobás garzonlakás. Zárt, parkosított udvarral, saját tárolóval. Irányár: 10,9 MFt. Tel.: 06-20/502-0207

Békéscsaba, Mezőmegyer tulajdonostól eladó kétszintes családi ház, három garázzsal, felújítva, szigetelve. Tömblakás beszámítható. 06-30/443-4882

Kazinczyn 2 szobás, erkélyes lakás eladó. 06-70/948-0527

Keresünk eladó, kiadó családi házat, lakást, tanyát, nyaralót, üdülőt, telket, termőföldet, ipari ingatlant, egyéb ingatlant, ország bármely területéről bel-, külföldi vevőink részére. Tóth János 06-20/9220-990

Jaminában 2,5 szobás kertes ház 13,9 Ft-ért eladó. 06-30/9850-928

Eladó Békéscsabán 55 m^2-es, napfényes, jó állapotú, klímás lakás. 12,2 MFt. +36-20/540-3700

Békéscsabán, Kálvin utcában építési telek eladó. 06-20/231-1941

Békéscsabán, a Kner Nyomda közelében eladó egy 100 m^2-es, felújítandó polgári lakás, garázzsal, kis kerttel, üzlethelyiséggel. Irányár: 19,9 MFt. Tel.: 06-20/502-0207

Lencsésin első emeleti lakás eladó. 06-30/232-1293

Békéscsabán - a Kastély-szőlőkben - eladó 1120 m^2-es közművesített telek, érvényes építési engedéllyel. Irányár: 5,9 MFt. +36-20/540-3700

Békéscsabán, a Magyar utcában újszerű, egyedi fűtésű lakás eladó vagy kiadó. 06-70/317-8074

Főút mellett, gazdasági tanya, termőfölddel Békéscsabán sürgősen eladó. 06-20/430-0575

Gyula Városerdőn 2017-ben épült energiatakarékos, modern családi ház eladó. 06-30/946-2971

Tanyát vásárolnék (komfortos, komfort nélküli), akár termőfölddel együtt. 06-20/9220-990

Békéscsabán Gutenberg utcában utcafronti jó állapotú házrész eladó. 06-30/946-2971

Békéscsabán, Tiloló utcában zártkert eladó. (Villany van.) Érdeklődni: 18-20 óra között. 06-30/738-2953

Békéscsaba, Lencsési lakótelepen eladó egy felújított 47 m^2-es lakás. Irányár: 12 MFt. Tel.: 06-30/562-1659

Békéscsaba, Dohány u. 19., 624 m^2-es, közművesített építési telek eladó. Telken belül: víz, villany, csatorna. Gáz a telek előtt. Ir.ár: 3,2 MFt. 06-30/905-3228

Dánfokon nyaraló eladó. 5,4 MFt. 06-30/573-8798

Uránusz utcában építési telek eladó 2 MFt. 06-30/946-2971

Lakást vagy kisebb házat vásárolnék készpénzzel. 06-30/935-8054

Vízparti nyaralót, üdülőt, illetve hétvégi házat keresünk megvételre. 06-20/9220-990

Békéscsabán eladó egy 200 m^2-es többgenerációs, 5 szobás családi ház. Irányár: 37 MFt. Tel.: 06-30/562-1659

INGATLAN

Békéscsabán, Jamina csendes városközeli utcájában, a régi kúriák hangulatát idéző, modernül, igényesen felújított családi ház nagy kerttel, garázzsal eladó. 06-30/935-8054

Gyomaendrődön 4 ha telephely 3200 m^2 épülettel eladó. 06-30/946-2971

Békéscsaba belvárosában eladó egy 2. emeleti, 48 m^2-es lakás. Irányár: 13,6 MFt. Tel.: 06-30/562-1659

ALBÉRLET

Békéscsabán szoba kiadó hölgy részére 25.000 Ft/hó. Érdeklődni 11-15 óra között. 06-20/432-3420

Kazinczy ltp.-en kétszobás, sétálóutcán 3 szobás lakás kiadó. 06-30/946-2971

Penzán garázs kiadó.06-30/467-1339

Lencsési ltp-n, 2 szobás, egyedi gázos, téglablokkos, bútorozatlan lakás kiadó. 06-20/614-7752

Lakás kiadó Békéscsaba belvárosában. 06-70/311-1022

Békéscsabai kertes házban 1-2 szobás összkomfortos lakrészek (max. 3 fő részére) kiadók. 06-20/245-0802

Kiadó Lencsési elején 1,5 szobás 2. emeleti üres lakás. 06-30/452-0601

Békéscsabán egy-másfélszobás bútorozott lakást bérelnék. 06-30/3990-549

Gyulán, hosszú távra apartmanházat bérelnék, vételi opcióval akár. 06-30/935-8054

TÁRSKÖZVETÍTÉS

Társközvetítés. 06-30/355-2039

Békéscsabán ismerkednék. 06-70/538-5518

Kényeztető masszázs ápolt 40-es hölgynél, belvárosban. Csak fantáziád szab határt. 06-20/367-8959

Békéscsabán, 38+-os vidám, nyitott, formásan teltkarcsú, dúskeblű ismerkedne. 06-30/646-1217

ÁLLAT

Mopsz kiskutyák eladók. 06-70/227-1903

Tyúkvásár! Aranyosi tyúkvásár 1 éves vörös tojó tyúk, szép tollasak 650 Ft/db. Ingyenes házhoz szállítás. Tel.: 06-30/171-6629

Kiscicák ingyen elvihetők. 06-20/9569-531

Állatorvos háznál Békéscsabán és környékén, ló, marha kivételével, hétköznap 8-18, hétvégén 8-14 óráig. Dr. Vanatka Zsolt, 06-30/410-7930

Nagytestű húsgalamb, 10 pár (csak egyben) Orosházán eladó. Telefon: 06-30/974-0003

Barna tojótyúk, házhoz szállítással 590 Ft/db, 30 db-tól kedvezmény. 06-30/860-2627

Pecsenyekacsa, fehér, 3 kg-os 1650 Ft/db házhoz szállítással megrendelhető. 06-30/860-2627

Tojótyúk, jól tojó, 690 Ft/db, 10 db-ra egy ajándék. 06-30/896-8811

Állatorvos Békéscsabán, háznál. Akár hétvégén is! Dr. Kolimár László 06-30/890-4362

MEZŐGAZDASÁG

Vállaljuk MTZ traktorok javítását, műszaki vizsgáztatását, homlokrakodó szerelését, bármilyen traktor homlokrakodóval való összevizsgáztatását. Tel.: 06-30/349-8133 Farkasagro Plusz Kft.

Gabona vetőgépek: Isaria függesztett, újszerű állapotú, Lajta 32 soros vontatott vetőgépek eladók Makón. 06-30/981-9930

Mezőgazdasági gépek szervizelését, javítását, műszaki vizsgáztatását, rakodó összevizsgáztatását vállalom. Majernyik László 06-70/771-3381

MTZ-1221.3, MTZ-82, MTZ-80, HATTAT A110 használt traktorok KVE -3-40, Lemken OPÁL-3 használt váltvaforgatós ekék, KMF-3-35 használt ágyeke, KT-4 Solti tárcsa, VZ-3 szárzúzó eladó. Csere lehetséges. Tel.: 06-30/349-8133

Békéscsabán 10 ha szántó eladó. 06-30/3839-440

150-es, hálós, takart, körbálás búzaszalma és kukoricaszár eladó. 06-30/594-6749

7 ha szántóföld eladó Szabadkígyóson, Békéscsaba határában. 06-30/383-3848

Eladó IH-6200 típusú gabonavetőgép, VN-3 szántóföldi kultivátor, Tornádó-5 műtrágyaszóró. Tel.: 06-30/279-3513

Keresek megvételre termőföldet Telekgerendás, Gerendás, Csorvás és Csabaszabadi környékén. 06-20/3464-975

NÖVÉNY

Vörös szilvafa csemete eladó. 06-70/240-5854

OKTATÁS

Aranykalászos gazda tanfolyam Békéscsabán. 06-30/310-8934. E: 008462014/A016

Szakács, cukrász, pincér, vendéglátás szervező, vendéglátó üzletvezető, vendéglátó eladó, aranykalászos gazda OKJ tanfolyam. 06-70/593-2232, www.minervakft.hu (E-000909/2014/A001-A011)

Francia anyanyelvű tanár tanítást, fordítást és tolmácsolást vállal. 06-20/382-5374, 66/442-517

Gépírás oktatás számítógépen (tízujjas vakírás). 06-20/328-7927

GÉPJÁRMŰ

Autót vásárolok típustól és állapottól függetlenül. 06-20/975-1501

Kipufogó- és autójavítás. Bcs., Mogyoró u. 7. 06-30/9255-999

VW Golf VI 2010. évi 06. első tulajdonostól, 97.000 km, sok extrával eladó. 06-30/955-4178

Régi motorokat keresek! Simson, MZ, ETZ, Jawa stb. 06-20/572-5142

Autókat, kisteherautókat vásárolok készpénzfizetéssel. Bármilyen korú, állapotú érdekelhet. 06-30/231-7750

Volvo S40 1,6D, 2009-es, 1. tulajdonostól, extrákkal (klíma, ülésfűtés, tempomat, stb.), friss műszakival eladó. Tel.: 06-20/614-7752

Citroën C3 1,4 SX 2003. klímával, megkímélt állapotban, garantált 144.800 km-rel eladó. 06-70/419-8877

VW Polo IV. 1.4 16 V 2004-es Comfortline fekete metál, magyarországi, megkímélt állapotban, újszerű téli gumikkal eladó. 06-70/636-3417

Ford Focus 2001-es 1,6 Ambiente benzines, magyarországi, garantált 152.500 km-rel, vonóhoroggal eladó. 06-70/636-3417

ÜZLETHELYISÉG - VÁLLALKOZÁS

Békéscsaba belvárosában iroda kiadó. 16,74 m^2 - 33,97 m^2 közötti méretek. 2900 Ft/m^2. Exkluzív környezet. +36-30/600-3544

Szarvason, Szabadság utcán 20 + 18 m^2-es, kétszintes, üzlethelyiség kiadó, hosszú távra. Fodrászüzletként üzemelt. Klímás. Forgalmas, de mégis csendes környezet. Akár 2 külön vállalkozásnak is alkalmas (pl. alul fodrászat, felül műkörmös, kozmetikus vagy masszázs). Érdeklődni: 66/313-781, munkaidőben.

Amerikai biliárdasztal és csocsó üzemeltetéséhez helyet keresek. 06-20/337-2822

Szarvason, Szabadság 21. sz. alatt, a GDN Ingatlaniroda (volt Controll divat) üzlethelyisége (klímás) kiadó. Telefon: 66/313-781, munkaidőben.

44-es főútra néző klímás üzlet (Szarvas, Szabadság u. 21.) hosszú távra kiadó (ékszerüzlet volt). Érd.: 66/313-781, munkaidőben. E-mail: szarvas.informatika@gmail.com.hu

Biztos megélhetést nyújtó kereskedelmi vállalkozás (horgászcikk-díszállat üzlet) Békéscsabán kiadó. 06-20/263-1023

5 OK, MIÉRT EDDZ ŐSSZEL



1. A szabadban mozogni jó

Nyáron túl meleg van, télen pedig túl hideg arra, hogy a szabadban mozogj. Akkor mire vársz? Az átmeneti időszakok a legkedvezőbbek a kültéri edzésekhez. Legyen az futás, bringázás, kondipark, vagy akár egy intenzív kutyasétáltatás, egész biztosan nem csak a tested, de a lelked is feltöltődik a természetben eltöltött néhány óra alatt.

2. Nem kell mindent elölről kezdened tavasszal

Emlékezz vissza, milyen kínkeserves volt a télen felszedett pluszkilókat leadni nyárra. Mivel előtte nem figyeltél kellőképpen magadra, így egy teljes életmódváltáson kellett keresztülmenned, ami valljuk be, az elején nagyon nehéz. Ha azonban a kialakított egészséges életmódod már a mindennapjaid részévé vált, akkor sokkal könnyebb tartani magad az általad felállított szabályokhoz, mint mindent újrakezdeni tavasszal.

3. Több az energiád

Igaz, hogy az egyre hosszabbodó őszi estéket legszívesebben inkább átaludnánk, de hidd el, hogy ebben az időszakban vagy a legkirobbanóbb formában. Amellett, hogy egész tavasszal és nyáron vitamindús zöldségekkel és gyümölcsökkel tölthetted meg a hasad, egész biztosan találtál valamilyen kikapcsolódási módot is az elmúlt időszakban. A testi és lelki feltöltődés mindenképpen szükséges, nem beszélve arról, hogy az így szerzett energiákat a sportban remekül tudod hasznosítani.

4. A mozgás elűzi a rosszkedvet

Az ősz az az időszak, amikor sokak hajlamosabbak a búskomorságra és a melankóliára. Pedig rengeteg lehetőséget tartogat ez az évszak is, és aki sportol, egész biztosan más színben fogja látni a világot. Ha van olyan mozgásforma, amit rendszeresen űzöl, ilyenkor se hagyd abba, de ha esetleg kedved szottyan mást is kipróbálni, a lehetőségek tárháza végtelen. Ráadásul a nyári leállások után rengeteg új csoport indul mindenféle csoportos edzéseken is, ezért tuti, hogy te is találsz olyat, ami még az esős napokat is könnyűszerrel feldobhatja.

5. Kevesebbet leszel beteg

Az őszi időszak sokaknál a meghűlésekről, náthától, rossz közérzetről szól. Pedig nem feltétlenül kellene, hogy ez játsszon központi szerepet. Aki a testét edzi, annak jóval kevesebb esélye van a betegségekre, beleértve a megfázásos állapotokat is. És ugyan kinek van kedve az egész napot orrfújással, lázméréssel, gyógyszerszedéssel tölteni? Légy aktív és maradj egészséges - ősszel is.

Forrás: wellandfit.hu

SZUPERINFÓ

IMPRESSZUM

Békéscsabai Regionális Szuperinfó

Megjelenik: Békéscsaba és térségében 52.000 példányban

Békéscsaba 26.000 db, Békés 6.500 db, Gyula 11.400 db, Gyulavári 1.600 db, Mezőberény 3.500 db, Szabadkígyós 1.000 db, Újkígyós 2.000 db

Lapzárta: szerda 16^00 óra

Felelős kiadó: CSABAINFÓ KFT. Békéscsaba, Munkácsy u. 13. Telefon/fax: (66) 443-352

Felelős szerkesztő: Zahorán Jenőné ügyvezető

Grafikai előkészítés: Vígh és Társa Bt.

Nyomtatás: Délkelet-Press Kft. 5600 Békéscsaba, Kétegyházi út 18.

Engedély szám: B/SZI/2254/Bé/1994.

Internet: www.szuperinfo.hu

E-mail: bekesmegye@szuperinfo.hu

Terjeszti: Oláh Péter vállalkozó 06-20/513-3633

Már csütörtök este olvasható a teljes Békéscsabai Regionális Szuperinfó az interneten!
Kattintson ide: www.szuperinfo.hu

SZOLGÁLTATÁS

Autómentés, autószállítás. 06-30/2282-447

Alpintechnika - fakivágás. Vállalunk mindenféle magasban történő, nehezen megközelíthető munkát kötéltechnika segítségével. (Festés, javítás, ágdarálás 10 cm vastagságig.) 06-30/819-1898

Víz-, gáz-, fűtésszerelést vállalok. Fiatal, rugalmas, megbízható. Mihály Péter. Érdeklődni: 06-30/328-4511

Teljes körű, helyszíni üvegezés, biztosítós számlára. 06-30/742-3507

Bármilyen bádogosmunkát vállalok. Ereszcsatorna felújítás, javítás, széldeszka felújítás, kalapdeszka, kaplemezelés, kéménybádogozás, kúpkenés. Tetőbeázás elhárítás. 06-30/7542-478

Extra masszázst vállal 40-es, szakképzett masszőrhölgy, mindennap Orosházán. Tel.: 06-30/853-9695

Szobafestés, mázolás, tapétázás, laminált parkettázás, homlokzatfestés. Lestyán Pál Békéscsaba, Gorkij u. 6. 66/436-226, 06-30/481-8071

Kipufogójavítás. 06-30/2282-447

Vállalom új tetők készítését, tetőfelújítást, Lindab lemez felrakást akciósan, 4.500 Ft/m² anyag + munkadíjas árral. 06-30/375-9762

EGYÉB

Tollat, porcelánt, hagyatékot vásárolok. 06-20/920-8511

Disznóvágó asztalt, hagyatékot, régi bútort, tollat, satupadot, gyalupadot veszek. 06-70/217-2267

Könyvhagyatékot, könyvtárat vásárolok készpénzért. Tel.: 06-30/276-7093

Hagyatékot, régiséget, mindenfélét veszek. Megbízható. 06-30/308-9416

Háromfázisú 600-as szalagfűrész eladó. 66/415-287 (este)

Bármit megveszek, régi és új dolgot, hagyatékot. Tel.: 06-30/287-9886

Teljes hagyaték felvásárlása. Használt bútor adás-vétel. 06-70/604-1523

Eladó: Simson motorok, kalapácsos darálók, kukoricamorzsolók, kalmárrosta. 06-30/443-4882

Teljes hagyatékot, tollat felvásárolok. 06-20/801-8019

Esztergagép E400/1000 eladó. 06-20/216-0445

Könyv, könyvhagyaték és egyéb régiség felvásárlás. 06-70/625-3685

Használt régi tollat, dunnát, párnát, régi bútort veszek. Tel.: 06-30/164-6336

Termelői vörös-, fehér bor palackozva eladó. Békéscsaba, Berényi út 58.

Bontásból eladó! Tégla, szeletelt tégla, cserép, faanyag, nyílászáró, pala, bazaltkő, öntöttvas kályha, konvektor, radiátor. Épületbontást vállalunk. Bontott anyagot veszünk. Békéscsaba, Dobozi út (IXEM ruhacsarnok után). 06-70/428-4576

Lomért lomtalanítás. 06-70/604-1523

Gyűjtők! Rádiók, fényképezőgépek, gyógyászati segédeszközök eladók. 66/635-199

Tűzifa bükk méteres vagy konyhakész 28.000 Ft/köbméter. 06-70/ 384-5283 EUTR: AA5829419

Hagyatékot, demizsont, szerszámokat, húsdarálókat, disznóvágó felszereléseket vásárolok. 06-70/391-2503

Dunnát, párnát, régi használt tollat veszek, hívásra házhoz megyek! Érd.: 06-30/467-4542

2 gázpalack 5.000,-/db, ali használt gáztűzhely 15.000,-, konyhaszekrény munkalap fehér márványos asztallappal együtt 8.000-ért eladó. 06-70/584-9135

Új nagyméretű íróasztal, valamint korcsolyák áron alul eladók. 06-20/3902-292

Új és használt dolgokat, tollat veszek. Házhoz megyek. 06-30/907-3706

Mi mindenre jó a tök?

Ősszel és télen az egyik legkedveltebb, könnyen hozzáférhető csemege városon és falun egyaránt a finom, omlós, édes sütőtök. Persze megvan ennek a logikus magyarázata: korunkra jellemző az új állandó keresése, és e kritériumnak a tök teljes mértékben megfelel. Számos régi elfeledett fajta vár felfedezésre, amelyek a mai modern konyhatechnika révén ízletes finomságokká varázsolhatók.

TÖKKULTUSZ

Európa nyugati részén az utóbbi években újra virágkorát éli a tök. Őszi dekorációként, ünnepségek főszereplőjeként, egészséges élelmiszerként találkozunk vele újra és újra. A legnagyobb reklámot természetesen a halloween idején kapja, amely most már nem csak Amerikát, hanem Európa egyre nagyobb részét is elárasztja giccses tartozékaival. Egyre több hobbikertész leli örömét ebben a növényben, amely hihetetlenül rövid idő alatt fantasztikus teljesítményekre képes.

A TÖK NÉPES CSALÁDJA

A tökfélék (Cucurbitaceae) családjába a tökök mellett az uborka, a sárga- és görögdinnye, a kiwano (tüskésubborka), a sártök, a luffatök és a lopótök is beletartoznak. Bár a rokonság első pillantásra teljesen nyilvánvalónak tűnik, meglehetősen nagy különbségek vannak az egyes nemzetségek között. Míg a Cucurbita nemzetség - az "igazi tökök" - Amerika mérsékelt égövéből származik, a Lagenaria nemzetség lopótökeinek eredete Afrikában és Ázsiában keresendő. A történelem során a két nemzetséget nemegyszer összekeverték.

Maga a tök (Cucurbita) nemzetség is egyre népesedik: az indás és a guggonülő spárgatökből friss főzeléket készítenek, a kolbásztököt kerítésre futtatják, a takarmánytökkel az állatokat etetik, az olajtök magjából olajat sajtolnak, díszként termelik a nagyon változatos színű és alakú turbántököt és lopótököt, téli eltartásra termesztik a laska (istengyalulta) tököt.

A sütőtök - a kukoricához, a burgonyához és még sok hasznos növényhez hasonlóan - Amerika felfedezése után került földrészünkre, őshazája Közép- és Dél-Amerika trópusi vidéke.

VÁLTOZATOS TÖKTERMÉS

A Cucurbita nemzetséghez tartozó több mint 30 faj közül étkezési tökként mindössze ötnek van világszerte jelentősége. Ezek közül nálunk csupán hármat fogyasztanak: Cucurbita pepo (kerti tök), Cucurbita maxima (óriás tök), Cucurbita moschata (pézsmatök).

A sütőtök terjedelmes növény. Több méteres, hengeres szárain hatalmas, márványozott leveleket hordoz, amelyek sűrűn vannak benőve durva serteszőrökkel. Sárga, tölcséres virágai többnyire egyivarúak, azaz vagy csak porzó vagy csak bibe van bennük. A termések hosszúkások, gömb alakúak vagy - mint a legtöbbet termelt Nagydobosi fajtáé - lapítottak, ezüstfehér vagy szürke héjúak. A termés húsa világossárga, sárga vagy narancsvörös, általában 4-5 cm vastagságú. A magja fehér vagy szürke, 30-38% olajat tartalmaz, és a csíraképességét sokáig, 6-8 évig megőrzi. Jól tárolható termény; csapadéktól és a nagyobb hidegtől védett helyen, szalma, széna vagy lekaszált fű között akár a szabadban is eltartható tavaszig. Egyébként fűtetlen, fagymentes kamra, pincelejáró, előszoba, veranda a legjobb tárolóhelye. A sütőtök igen sokhasznú növény. Amint a neve is mutatja, a leggyakoribb hasznosítása a sütés. A háborút követő ősszel és télen az élelmiszerrel gyöngén ellátott budapestiek egyik nagyon fontos étele volt az utcai árusoknál kapható, forró és édes sült tök. Aki sokat evett belőle, annak még a szeme fehérje is sárga lett a tökben levő sok karotintól.

MIÉRT EGÉSZSÉGES A TÖK?

A tök ballasztanyagokban gazdag, kalóriában viszont szegény zöldségféle, emellett sok vitamint és nyomelemet tartalmaz, így hát az emeberi táplálkozás értékes alkotóeleme. A tökök zömmel narancsszínű húsa a nagy karotinoidaránynak köszönheti intenzív tónusát. A karotinoidok sorába tartozik a béta-karotin, amely a szervezetben zsír jelenlétében A-vitaminná alakul. Az A-vitamin védelmet nyújt a daganatos betegségekkel, az érelmeszesedéssel és a keringési problémákkal szemben. A kálium is a tökök egyik jelentős ásványi anyaga, amely biztosítja az emberi szervezet sav-bázis egyensúlyát, szabályozza a vízháztartást.

A sütőtök magja pörkölve kellemes "ropogtatnivaló". A hagyomány sokféle pozitív hatást tulajdonít a tökmagnak, ezek skálája az afrodiziákumtól a jól bevált féreghajtó szerig terjed. AZ orvostudomány szempontjából azonban a tökmagnak a húgyúti megbetegedésekkel szembeni harcban van a legfontosabb szerepe. A tökmagolaj 50%-ot meghaladó linolsavtartalmának köszönhetően a vér koleszterinszintjének csökkentésében játszik fontos szerepet. A tökmagolajat rendszerint hideg állapotában használják pácokhoz, salátaöntetekhez. A konzervipar az utóbbi években kiváló ivóleveket is készít a sütőtökből. Gyümölcsízek (nem nagyon nemes) töltelékanyagaként is használják.

November közepén van szezonja; ilyenkor minden zöldségesnél, szupermarketben és piacon roskadoznak alatta a polcok. Aki ilyenkor bespájzolja, egész télen fogyaszthatja.

Forrás: édenkert.hu